



**MENINGKATKAN KESIAPAN MENTAL DALAM PRAKTEK PELAJARAN  
PENJASKES DENGAN LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK  
DENGAN TEKNIK ASERTIF**

Oleh  
**AYUK RAHAYU SUDARSIWI**  
**NIM 201131146**

**PROGAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS MURIA KUDUS  
2015**



**MENINGKATKAN KESIAPAN MENTAL DALAM PRAKTEK PELAJARAN  
PENJASKES DENGAN LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK  
DENGAN TEKNIK ASERTIF**

**SKRIPSI**

**Diajukan Kepada Universitas Muria Kudus untuk Memenuhi  
Salah Satu Persyaratan dalam Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan**

**Oleh  
Ayuk Rahayu Sudarsiwi  
NIM 201131146**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS MURIA KUDUS  
2015**

## **MOTTO DAN PERSEMBAHAN**

### ***Motto:***

Yang terpenting dari kehidupan bukanlah kemenangan, namun bagaimana bertanding dengan baik.

(Coubertin: 2001)



### **Persembahan:**

1. Bapak dan Ibu serta saudara-saudara dan kekasih yang senantiasa memberikan dukungan do'a dan semangat
2. Teman-teman seperjuangan yang senantiasa menemani dalam suka dan duka.
3. Almamater

## **PERSETUJUAN PEMBIMBING**

Skripsi oleh Ayuk Rahayu Sudarsiwi NIM 2011.31.146 ini telah diperiksa  
dan disetujui untuk di uji

Kudus, Juni 2015

**Pembimbing I**

  
**Drs. H. Sucipto, M.Pd., Kons.**

**NIP: 0610713020001015**

**Pembimbing II**

  
**Drs. Arista Kiswantoro, M.Pd**

**NIS. 0610713020001027**

**Mengetahui,**

**Ka. Progd. Bimbingan dan Konseling**

  
**Dra. Sumarwiyah, M.Pd., Kons.**

**NIS. 0610713020001008**



## PENGESAHAN

Skripsi oleh Ayuk Rahayu Sudarsiwi (NIM: 2011.31.146) ini telah dipertahankan di depan Dewan Penguji pada tanggal 11 Juli 2015 sebagai syarat untuk Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan Bimbingan dan Konseling.


Kudus, 24 Juli 2015  
Dewan Penguji :

  
**Drs. H. Sucipto, M.Pd., Kons.**  
NIS. 0610713020001015

Ketua

  
**Drs. Arista Kiswantoro, M.Pd.**  
NIS. 0610713020001027

Anggota

  
**Dr. Santoso, M.Pd.**  
NIS. 0610701000001238

Anggota

  
**Dra. Sumarwiyah, M.Pd. Kons.**  
NIS. 06107013020001008

Anggota

Mengetahui  
Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Universitas Muria Kudus



  
**Dr. Drs. Slamet Utomo, M.Pd**  
NIP. 19621219 198703 1 015

## **PRAKATA**

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Tuhan YME yang telah memberikan rahmatNya, sehingga penyusunan skripsi yang berjudul “Meningkatkan Kesiapan Mental dalam Praktek Pelajaran Penjaskes dengan Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Asertif pada Siswa Kelas X TP<sup>4</sup> SMK Wisudha Karya Kudus Tahun Pelajaran 2014/2015” dapat diselesaikan. Tujuan penyusunan skripsi ini adalah untuk memenuhi sebagai persyaratan guna mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan. Pada penyusunan skripsi ini tidak lepas dari bantuan, pengarahan dan dorongan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis menyampaikan penghargaan dan ucapan terima kasih kepada:

1. Dr. Drs. Slamet Utomo, M.Pd, Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muria Kudus yang memberikan izin untuk mengadakan penelitian.
2. Dra. Sumarwiyah, M.Pd., Kons. Ketua Progam Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muria Kudus yang telah banyak membantu kelancaran untuk mengadakan penelitian
3. Drs. H.Sucipto, M.Pd., Kons. Dosen Pembimbing I yang telah banyak memberikan bimbingan, arahan, saran serta dorongan sehingga tersusun skripsi ini.
4. Drs. Arista Kiswantoro, M.Pd., Dosen Pembimbing II yang telah banyak memberikan bimbingan, arahan, saran serta dorongan sehingga tersusun skripsi ini
5. Bapak dan Ibu Dosen Pengampu Progam Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muria Kudus yang membimbing penulis selama kuliah dan memberikan bekal pengetahuan sebelum skripsi.
6. Drs. Sudirman. Kepala sekolah SMK Wisudha Karya Kudus yang telah membantu kelancaran dan memberikan izin dalam penelitian ini.

7. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu per satu yang telah mendorong dan memberikan bantuan sehingga dapat tersusun skripsi ini.

Penulis berharap semoga amal kebaikan Bapak/Ibu mendapat imbalan dari Tuhan Yang Maha Esa. Penulis menyadari dalam skripsi ini, masih jauh dari kesempurnaan. Oleh karena itu, kritik dan saran yang sifatnya membangun sangat diharapkan.

Kudus, Juni 2015

Penyusun

**Ayuk Rahayu Sudarsiwi**





## ABSTRACT

**Sudarsiwi, Ayuk Rahayu. 2015.** *Improve Mental Readiness Training Lesson in physical education and health with Guidance Services Group with Assertive Techniques at Class X TP4 SMK Sacred Wisudha Karya in the school year 2014/2015.* Essay. Study Program Guidance and Counseling University Muria Kudus. Lecturer Advisor: (i) Drs. H.Sucipto, M.Pd., Kons. (ii) Drs. Arista Kiswantoro, M.Pd.

**Key Word:** *Mental Readiness, Group Counseling, Assertive.*

Mental endurance needs of the students, so that students can face critical situations in the practice gym class with full confidence in yourself, it can be controlled, can control the game, remain calm, and so on, especially when facing the possibility of defeat, in order to rise to the dressed good. Objective: 1. Describe the skills of researchers in the application of group counseling services with assertive techniques in class X SMK Wisudha Karya TP<sup>4</sup> in academic year 2014/2015. 2. Describe the activities of class X SMK Wisudha Karya TP<sup>4</sup> in following the guidance services group with assertive techniques to improve mental readiness in practice physical education and Health Sciences. 3. Describe the improvement of students' mental readiness after a given group counseling services with assertive techniques in class X SMK Wisudha Karya TP<sup>4</sup>.

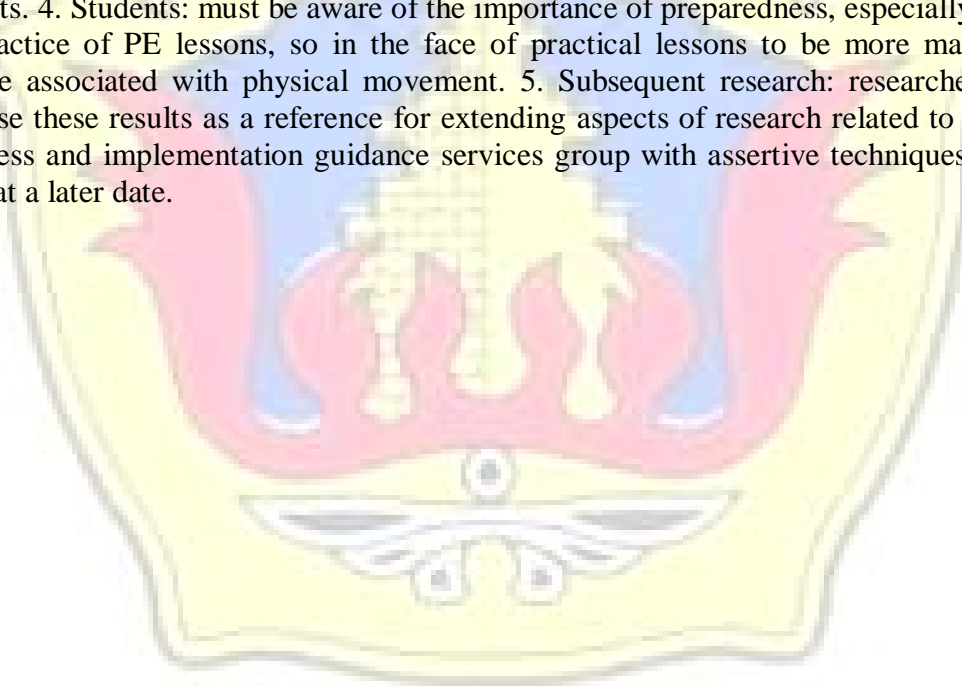
Readiness is an overall condition that makes it ready to respond or answer in a particular way to a tendency to respond. A group counseling assistance to individuals who performed in a group situation. Assertive techniques are procedures of behavior therapy that seeks to more easily express the feelings that make sense, or hatred and revenge, or a sense of approval. Hypothesis actions: Tutoring Services Group with Assertive Techniques Can Improve Mental Readiness in Practice PE Lesson in Class X TP<sup>4</sup> SMK Wisudha Karya Kudus.

This type of research used in this study is, PTBK through class action procedure (Classroom Action Research). This study was conducted in two stages (2 cycles). Students who are the subject of this research is class X TP<sup>4</sup> SMK Wisudha Karya Kudus Academic Year 2014/2015 who do not in practice mental health and physical education lessons. Data collection methods used were observation and interviews.

Pre cycle students' average score of 17.8 with a percentage of 36% in less classification, there are five students with a classification less and 5 students with the classification very less. In the first cycle of activity score Researchers in group counseling with assertive techniques at the first meeting an average score of 54 with a percentage of 45% category (Less), at the second meeting of an average score of 63 with a percentage of 53% with the category (Enough) scores the third meeting of an average of 67 with a percentage of 56% with the category (Enough). Activity of students in group counseling with assertive techniques at the first meeting an average score of 13.6 with a percentage of 34% classification (Less), at the second meeting of an average score of 19.1 with an average (Enough), the third meeting average score -rata an average of 23.2 percentage of 58% with sufficient category. Results of the observation of mental readiness of students in the first cycle of the first meeting an average score of 23.2 on average the percentage of 46% by classification (Less), the

second meeting of the average score of 26.8 on average the percentage of 54% by classification (Enough), at the third meeting an average score of 31.7 on average the percentage of 63% by classification (Enough). In the second cycle of research activities in group counseling services assertive techniques first meeting with an average score of 81 with a percentage of 68% category (Simply) The second meeting of the average score on average 95 percentage 79% to the category (Good) The third meeting of the mean scores average 114 average percentage of 95 categories (Very Good). Activity of students in the counseling group at the first meeting on average 27.9 percentage 70% by classification (Good), at the second meeting on average 31.6 percent average of 79% by classification (Good), at the third meeting of the mean scores 37.3 average average percentage of 93% with the classification (Very Good).

Based on the above results, the researchers submit suggestions as follows: 1. Principal: the positive impact of guidance services group is expected principals to support the group's guidance services. 2. Teacher Advisor: It is expected that a tutor can maximize guidance and counseling services in schools, especially the group counseling services. So that guidance and counseling services can help improve students' mental readiness through group counseling services. 3. Teaching physical education and health : should be able to use the findings of research on the low readiness of students so that teachers pay more attention to subjects PE and recognize the issues in more depth students. 4. Students: must be aware of the importance of preparedness, especially when the practice of PE lessons, so in the face of practical lessons to be more mature to prepare associated with physical movement. 5. Subsequent research: researchers can then use these results as a reference for extending aspects of research related to mental readiness and implementation guidance services group with assertive techniques better again at a later date.



## ABSTRAK

**Sudarsiwi, Ayuk Rahayu. 2015.** *Meningkatkan Kesiapan Mental dalam Praktek Pelajaran Penjaskes dengan Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Asertif pada Siswa Kelas X TP<sup>4</sup> SMK Wisudha Karya Kudus Tahun Pelajaran 2014/2015*. Skripsi. Program Studi Bimbingan dan Konseling. Universitas Muria Kudus. Dosen pembimbing: (i) Drs. H.Sucipto, M.Pd., Kons. (ii) Drs. Arista Kiswantoro, M.Pd.

Kata Kunci: *Kesiapan Mental, Bimbingan Kelompok, Asertif.*

Daya tahan mental perlu dimiliki siswa, agar siswa dapat menghadapi situasi-situasi kritis dalam praktek pelajaran olahraga dengan penuh kepercayaan pada diri sendiri, dapat menguasai, dapat mengontrol permainannya, tetap tenang dan sebagainya, khususnya saat menghadapi kemungkinan kekalahan, agar dapat bangkit untuk berpenampilan yang baik. Tujuan penelitian: 1. Mendeskripsikan keterampilan peneliti dalam penerapan layanan bimbingan kelompok dengan teknik asertif pada siswa kelas X TP<sup>4</sup> SMK Wisudha Karya Tahun Pelajaran 2014/2015. 2. Mendeskripsikan aktivitas siswa kelas X TP<sup>4</sup> SMK Wisudha Karya dalam mengikuti layanan bimbingan kelompok dengan teknik asertif untuk meningkatkan kesiapan mental dalam praktek pelajaran penjaskes. 3. Mendeskripsikan peningkatan kesiapan mental siswa setelah diberikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik asertif pada siswa kelas X TP<sup>4</sup> SMK Wisudha Karya.

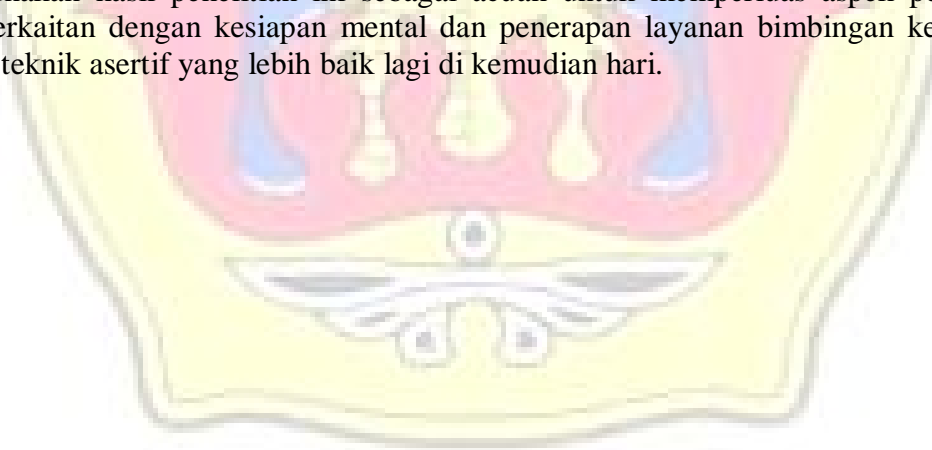
Kesiapan merupakan keseluruhan kondisi yang membuatnya siap untuk memberi respon atau jawaban di dalam cara tertentu terhadap suatu kecenderungan untuk memberi respon. Bimbingan kelompok merupakan bantuan terhadap individu yang dilaksanakan dalam situasi kelompok. Teknik asertif merupakan prosedur-prosedur terapi tingkah laku yang berusaha untuk lebih mudah mengekspresikan perasaan-perasaan yang masuk akal, atau rasa benci dan dendamnya, atau rasa persetujuannya. Hipotesis tindakan: Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Asertif dapat Meningkatkan Kesiapan Mental dalam Praktek Pelajaran Penjaskes pada Siswa Kelas X TP<sup>4</sup> SMK Wisudha Karya Kudus.

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah, PTBK melalui prosedur tindakan kelas (*Classroom Action Research*). Penelitian ini dilaksanakan dalam dua tahap (2 siklus). Siswa yang menjadi subjek penelitian ini adalah siswa kelas X TP<sup>4</sup> SMK Wisudha Karya Tahun Pelajaran 2014/2015 yang mengalami masalah mental dalam praktek pelajaran penjaskes. Metode pengumpulan data yang digunakan adalah observasi dan wawancara. Analisis data menggunakan statistik secara deskriptif.

Pra siklus skor rata-rata siswa sebesar 17,8 dengan prosentase 36% dalam klasifikasi kurang ada 5 siswa dengan klasifikasi kurang dan 5 siswa dengan klasifikasi sangat kurang. Pada siklus I skor aktifitas peneliti dalam bimbingan kelompok dengan teknik asertif pada pertemuan pertama skor rata-rata 54 dengan prosentase 45% kategori (Kurang), pada pertemuan kedua skor rata-rata sebesar 63 dengan prosentase 53% dengan kategori (Cukup) pertemuan ketiga skor rata-rata sebesar 67 dengan prosentase 56% dengan kategori (Cukup). Aktifitas siswa dalam bimbingan kelompok dengan teknik asertif pada pertemuan pertama skor rata-rata 13,6 dengan prosentase 34% klasifikasi (Kurang), pada pertemuan kedua skor rata-rata sebesar 19,1 dengan rata-rata (Cukup), pertemuan ketiga skor rata-rata sebesar 23,2 rata-rata prosentase 58% dengan

kategori cukup. Hasil observasi terhadap kesiapan mental siswa pada siklus I pertemuan pertama skor rata-rata 23,2 rata-rata prosentase 46% dengan klasifikasi (Kurang), pertemuan kedua skor rata-rata 26,8 rata-rata prosentase 54% dengan klasifikasi (Cukup), pada pertemuan ketiga skor rata-rata 31,7 rata-rata prosentase 63% dengan klasifikasi (Cukup). Pada siklus II aktifitas peneliti dalam layanan bimbingan kelompok dengan teknik asertif pertemuan pertama skor rata-rata 81 dengan presentase 68% kategori (Cukup) pertemuan kedua skor rata-rata 95 rata-rata prosentase 79% dengan kategori (Baik) pertemuan ketiga skor rata-rata 114 rata-rata prosentase 95 dengan kategori (Sangat Baik). Aktifitas siswa dalam bimbingan kelompok pada pertemuan pertama 27,9 rata-rata prosentase 70% dengan klasifikasi (Baik), pada pertemuan kedua rata-rata 31,6 rata-rata prosentase 79% dengan klasifikasi (Baik), pada pertemuan ketiga skor rata-rata 37,3 rata-rata prosentase 93% dengan klasifikasi (Sangat baik).

Berdasarkan hasil penelitian di atas, maka peneliti menyampaikan saran sebagai berikut: 1. Kepala sekolah: dengan adanya dampak positif dari layanan bimbingan kelompok ini diharapkan kepala sekolah dapat mendukung adanya layanan bimbingan kelompok ini. 2. Guru Pembimbing: Diharapkan guru pembimbing dapat memaksimalkan layanan bimbingan dan konseling di sekolah, terutama layanan bimbingan kelompok. Agar pelayanan bimbingan dan konseling dapat membantu meningkatkan kesiapan mental siswa melalui layanan bimbingan kelompok. 3. Guru Penjaskes: sebaiknya bisa menggunakan hasil penemuan peneliti tentang rendahnya kesiapan siswa sehingga guru mata pelajaran penjaskes lebih memperhatikan dan mengenali permasalahan-permasalahan siswa secara lebih mendalam. 4. Siswa: harus menyadari akan pentingnya kesiapan terutama saat praktek pelajaran penjaskes, agar di saat menghadapi praktek pelajaran yang bisa lebih matang untuk menyiapkan yang berhubungan dengan gerakan fisik. 5. Penelitian selanjutnya: peneliti selanjutnya dapat menggunakan hasil penelitian ini sebagai acuan untuk memperluas aspek penelitian yang berkaitan dengan kesiapan mental dan penerapan layanan bimbingan kelompok dengan teknik asertif yang lebih baik lagi di kemudian hari.



## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>HALAMAN SAMPUL.....</b>	<b>i</b>
<b>HALAMAN LOGO .....</b>	<b>ii</b>
<b>HALAMAN JUDUL.....</b>	<b>iii</b>
<b>HALAMAN MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....</b>	<b>iv</b>
<b>HALAMAN PERSETUJUAN.....</b>	<b>v</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN .....</b>	<b>vi</b>
<b>PRAKATA .....</b>	<b>vii</b>
<b>ABSTRACT .....</b>	<b>ix</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>xi</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>xiii</b>

### BAB I: PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	5
1.3 Tujuan Penelitian .....	5
1.4 Kegunaan Penelitian .....	6
1.5 Ruang Lingkup Penelitian.....	7
1.6 Devinisi Operasional.....	7

### BAB II: KAJIAN PUSTAKA DAN HIPOTESIS TINDAKAN

2.1 Kesiapan Mental .....	10
1. Pengertian Kesiapan Mental.....	10
2. Kategori Mental .....	11
3. Aspek yang Berperan dalam Olahraga.....	12
4. Gangguan Emosional .....	16
2.2 Layanan Bimbingan Kelompok.....	18
1. Pengertian Bimbingan Kelompok.....	18
2. Tujuan Bimbingan Kelompok .....	19
3. Asas Bimbingan Kelompok.....	21



4. Tahap-tahap Bimbingan Kelompok .....	22
5. Asas Layanan Penguasaan Konten.....	20
2.3 Teknik Asertif.....	25
1. Pengertian Teknik Asertif.....	25
2. Tujuan Teknik Asertif .....	26
3. Manfaat Teknik Asertif .....	27
4. Prosedur Teknik Asertif .....	28
2.4 Bimbingan Kelompok dalam Meningkatkan Kesiapan Mental .....	29
2.5 Penelitian yang Relevan.....	30
2.6 Kerangka Berfikir .....	33
2.7 Hipotesis Tindakan .....	34
<b>BAB III: METODE PENELITIAN</b>	
3.1 Setting Penelitian dan Karakteristik Subjek Penelitian .....	35
3.2 Variabel Penelitian.....	36
3.3 Rancangan Penelitian.....	37
3.4 Prosedur Penelitian .....	38
3.5 Pengumpulan Data.....	42
3.6 Analisis Data .....	53
3.8 Indikator Keberhasilan.....	54
<b>BAB IV: HASIL PENELITIAN</b>	
4.1 Pra Sikllus .....	56
4.2 Hasil Penelitian Siklus I.....	59
4.3 Hasil Penelitian Siklus II.....	72
4.4 Uji Hipotesis.....	85

## BAB V: PEMBAHASAN

5.1 Penelitian Tindakan Siklus I.....	88
5.2 Penelitian Tindakan Siklus II .....	52
5.3 Faktor Penghambat Jalannya Bimbingan Kelompok.....	91
5.4 Faktor Pendukung Jalannya Bimbingan Kelompok .....	92

## BAB VI: SIMPULAN DAN SARAN

6.1 Simpulan .....	93
6.2 Saran .....	94

<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>96</b>
<b>LAMPIRAN-LAMPIRAN</b>	



## DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
3.1 Rincian Waktu Penelitian.....	35
3.2 Subjek Penelitian Kelas X TP <sup>4</sup> SMK Wisudha Karya.....	36
3.3 Pedoman Observasi Bimbingan Kelompok .....	44
3.4 Pedoman Observasi Kesiapan Mental Siswa .....	45
3.5 Pedoman Observasi Kolaborator terhadap Siswa.....	47
3.6 Pedoman Wawancara Peneliti terhadap Wali Kelas.....	52
3.7 Pedoman Wawancara Peneliti terhadap Guru BK.....	52
4.1 Hasil Observasi Pra Siklus .....	56
4.2 Hasil Observasi Kolaborator terhadap Peneliti Siklus I.....	62
4.3 Hasil Observasi BKp Siswa Siklus I Pertemuan 1 .....	65
4.4 Hasil Observasi BKp Siswa Siklus I Pertemuan 2 .....	66
4.5 Hasil Observasi BKp Siswa Siklus I Pertemuan 3 .....	67
4.6 Rekap Observasi Kesiapan Mental Siswa Siklus I.....	68
4.7 Rencana Perbaikan Bimbingan Kelompok Siklus I.....	71
4.8 Hasil Observasi Kolaborator terhadap Peneliti Siklus II .....	75
4.9 Hasil Observasi BKp Siswa Siklus II Pertemuan 1 .....	78
4.10 Hasil Observasi BKp Siswa Siklus II Pertemuan 2 .....	79
4.11 Hasil Observasi BKp Siswa Siklus II Pertemuan 3 .....	80
4.12 Rekap Observasi Kesiapan Mental Siswa Siklus II.....	81



## DAFTAR GRAFIK

Grafik	Halaman
4.1 Rekap Observasi Kolaborator terhadap peneliti siklus I.....	64
4.2 Rekap Observasi Peneliti terhadap Siswa dalam BKp Siklus I.....	68
4.3 Rekap Observasi Peneliti terhadap Kesiapan Mental Siswa Siklus I .....	70
4.4 Rekap Observasi Kolaborator terhadap peneliti Siklus II.....	77
4.5 Rekap Observasi Peneliti terhadap Kesiapan Mental Siswa Siklus II....	82
4.6 Refleksi Aktivitas Peneliti Siklus I, Siklus II.....	83
4.7 Refleksi Aktivitas Siswa dalam BKp Siklus I, Siklus II.....	83
4.8 Refleksi Kesiapan Mental Siswa Siklus I, Siklus II .....	84
4.9 Simpulan Aktivitas Peneliti dan Siswa Siklus I, Siklus II .....	84